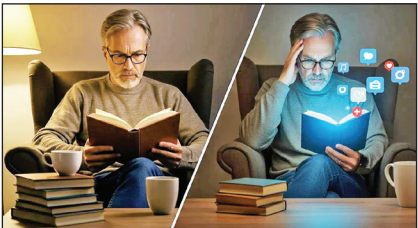


کتاب؛ پاد زهر تنهایی



در روزگاری که شبکه‌های اجتماعی قرار است فاصله‌ها را از میان بردارند، تنهایی همچنان یکی از تجربه‌های آشنای زندگی مدرن است. ممکن است در چندین گروه عضو باشیم، صدها دنبال‌کننده داشته باشیم و هر روز با ده‌ها نفر ارتباط داشته باشیم، اما باز هم احساس کنیم کسی ما را نمی‌بیند و نمی‌فهمد. پژوهش‌های تازه نشان می‌دهند رابطه میان شبکه‌های اجتماعی و تنهایی، ساده و یکطرفه نیست، اما استفاده شدید از این فضا می‌تواند با احساس تنهایی و پریشانی عاطفی همراه باشد. مطالعاتی در سال ۲۰۲۶ روی جوانان ۱۶ تا ۲۵ساله در ۲۷کشور اروپایی نشان داد استفاده بیش از ۲ساعت در روز از شبکه‌های اجتماعی با تنهایی بیشتر ارتباط دارد. پژوهشگران همچنین تأکید کرده‌اند که کیفیت روابط خارج از فضای مجازی در این رابطه نقش مهمی دارد.در چنین شرایطی، کتاب می‌تواند شکل متفاوتی از «باهم‌بودن» را به ما بیاموزد. خواندن داستان، ما را وارد ذهن و زندگی آدم‌هایی می‌کند که شاید هرگز در دنیای واقعی ملاقاتشان نکنیم. پژوهشی که نتایجش مطالعه درباره خواندن و گفت‌وگو درباره آثار داستانی را بررسی کرده، نشان داده است که ادبیات داستانی می‌تواند بر خلق و خو و احساسات اثر مثبت بگذارد؛ هرچند این اثر معمولاً با تأمل و به‌یادآوردن تجربه خواندن تقویت می‌شود.کتاب البته پادزهر قطعی تنهایی نیست. انسان برای احساس تعلق، همچنان به رابطه، گفت‌وگو و حضور دیگران نیاز دارد. اما کتاب می‌تواند مکنی در برابر هجوم اعلان‌ها، تصاویر و پیام‌های کوتاه باشد؛ فرصتی برای خلوت با خود، شناخت تجربه‌های انسانی و کشف این حقیقت ساده که احساسات ما حتی در تنهایی، بی‌همتا نیستند.شاید در عصر شبکه‌های اجتماعی، خواندن کتاب اهمیت داشته باشد؛ نه برای فرار از جهان، بلکه برای عمیق‌تر دیدن آن و اینکه پادزهری باشد برای تنهایی.

منبع: PLOS ONE-2022؛ SSM – Mental Health-202۰.

آگهی مناقصه عمومی

یک مجموعه دولتی در نظر دارد خرید و خدمات به شرح ذیل را به فروشنندگان و پیمانکاران متقاضی واجد شرایط به صورت جداگانه واگذار نماید:

- خرید چوب روسی پولکا**
- خرید چندلایی روسی**
- خرید انواع براق آلات رنگی و آبکاری**
- خدمات برشکاری انواع جعبه های چوبی**
- خدمات مونتاژ انواع جعبه های چوبی**
- خدمات رنگ آمیزی انواع جعبه های چوبی**

متقاضیان می‌توانند ضمن تماس با شماره تلفن‌های ۰۲۲۶۷۰۲۲۶۱-۰۲۲۶۱۰۲۲۵۸-۲۶۱۰۲۲۶۱ همه روزه به جز ایام تعطیل با ارائه فیش واریزی به مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال نزد بانک سپه- خیابان پاسداران کد ۷۷۰ به شماره حساب ۰۷۷۰۸۰۰۰۷۲۴۴۴-۰۷۷۰۸۰۰۰۷۲۴۴۴ و شماره شب ۰۷۷۰۸۰۰۰۷۲۴۴۴-۰۷۷۰۸۰۰۰۷۲۴۴۴ جهت دریافت برگ شرایط مربوطه مراجعه نموده و موظف می باشند پیشنهاد خود را در ساعت اداری (ساعت ۱۴-۸) حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱ به مدیریت بازرسی ارائه نمایند.

آدرس : تهران - بزرگراه شهید صیاد شیرازی شمال - بعد از بزرگراه شهید صدر - خیابان شهید فخری زاده - رو به روی بیمارستان شهید دکتر چمران - مجموعه تربیت بدنی - مدیریت بازرسی



آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیکه شماره ۱۴۰۵/۱۰۹/۲

اسناد مناقصه عمومی از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> قابل رویت و دریافت می باشد. متقاضیان از زمان انتشار آگهی می‌بایست حداکثر تا پایان وقت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹ (ساعت ۲۴) اسناد را دریافت و در مهلت مقرر به وسیله توکن شرکت نسبت به بارگذاری، امضاء و مهر و موم کلیه اسناد درخواستی در پاکت (الف) و برگ پیشنهاد قیمت در پاکت (ب) به وسیله توکن اقدام نمایند. لازم به ذکر است شرکت کنندگان علاوه بر ارائه اسناد بصورت مکانیزه، می بایست اصل ضمانت نامه را داخل پاکت الف قرار داده و بصورت فیزیکی در پاکت لاک و مهر شده تا پایان ساعت اداری مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۰۹ به دبیرخانه منطقه ارائه نمایند.

الف) سپرده شرکت در مناقصه عمومی: متقاضیان می بایست مبلغ سپرده را بصورت فیش واریز نقدی و یا ارائه اصل ضمانت نامه (شماره حساب واریز سپرده شرکت در مناقصه ۱۰۰۷۸۵۱۶۳۱۲۱ نزد بانک شهر شعبه میدان قدس) صادره از بانک های معتبر (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور) به نام شهرداری منطقه

ردیف	موضوع	برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	مدت قرارداد به ماه	رسته مورد نیاز
۱	عملیات احداث پایانه تاکسیرانی قائم	۱۲۴,۰۱۲,۷۴۷,۲۹۷	۶,۲۰۰,۶۳۷,۳۶۵	۱۲ ماه	پایه ۵ راه و ترابری یا ابنیه
۲	تهیه و نصب حفاظهای طولی بتنی (نیوجرسی) دربزرگراههای سطح منطقه یک	۲۴۲,۵۳۹,۸۰۱,۳۸۰	۱۲,۱۲۶,۹۹۰,۰۶۹	۱۲ ماه	پایه ۵ راه و ترابری یا ابنیه

تأمین کنندگان کالا و خدمات شهرداری تهران (کارت الکترونیک پیمانکاران شهرداری تهران) در رسته مرتبط در حوزه معاونت تخصصی در روز برگزاری مناقصه باشند.

روابط عمومی شهرداری منطقه یک



برگزاری نهمین دوره جایزه ابوالحسن نجفی
مراسم اهدای نهمین دوره جایزه و نشان «ابوالحسن نجفی» شنبه، ۳۱ مرداد۱۴۰۵، ساعت ۱۷ در شهر کتاب مرکزی برگزار می‌شود. این آیین با حضور جمعی از مترجمان، پژوهشگران و اهالی فرهنگ و ادب در خیابان شریعتی، بالاتر از خیابان مطهری، نیش کوچه کلاته، پلاک ۷۶۵ برگزار می‌شود.

خلیج فارس؛ نامی به وسعت دریا

واکنش کاربران شبکه‌های اجتماعی به تحریف نام خلیج فارس در روزهای اخیر

شناخته شده و جعل و تحریف آن از سوی برخی افراد مسئول در کشورهای همسایه که با اهداف سیاسی صورت می‌گیرد، تلاش‌های بی‌نتیجه و تفرقه‌برانگیزانه‌ای بیش نیست. بخشی از واکنش‌های کاربران شبکه‌های اجتماعی به این موضوع را با هم مرور می‌کنیم.

BITARAHNAMA
@BRahnama56588

تاریخ با حرف‌های عده‌ای تغییر نمی‌کند. پهنه آبی هزاران ساله خلیج فارس همیشه و تا ابد خلیج فارس خواهد بود و ایران، قدیمی‌ترین کشور و ملت جهان، جغرافیا و پرچم و نام آن و جزء به جزء آن دفتر نقاشی نیست. در قدیمی‌ترین نقشه‌های جهان و نزد تاریخ‌نگاران عرب هم همین نام (خلیج فارس) بوده و خواهد بود.

#خلیج_همیشه_فارس

Parsa Nouri
@Parsa_nrw

وقتی پای تمامیت ارضی و نام تاریخی «خلیج فارس» وسط باشد، جای تعارف نیست؛ محکم، مستند و با افتخار می‌ایستیم. خلیج فارس، همیشه خلیج فارس است.

#خلیج_همیشه_فارس

جودی آبوت خونه
@JudyAbbott74

عده‌ای مگر با ابزارهای هوش مصنوعی بتوانند صاحب یک تصویر جعلی بشوند وگرنه که با اسناد و مدارک تاریخی، نام خلیج فارس برای همیشه خلیج فارس است.

#خلیج_همیشه_فارس

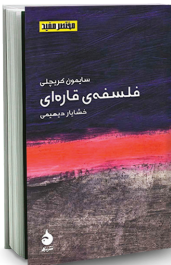
نقد و بررسی «فغان ز جنگ»

هفدهمین نشست از سلسله نشست‌های «عصر یکشنیه‌های بخارا» به نقد و بررسی کتاب «فغان ز جنگ»، مجموعه داستان‌های بابک زمانی اختصاص یافته است. این نشست ساعت ۱۷ روز یکشنبه اول شهریور، با سخنرانی شمس لنگرودی، رضا ابوتراب و احمد غلامی در خانه کتاب دبا در خیابان پورانبهаж برگزار خواهد شد.



پیشنهاد کتاب

فلسفه آن‌قدرها هم سخت نیست



اگر «فلسفه» برایتان یادآور کتاب‌های سنگین، جمله‌های پیچیده و بحث‌هایی است که فقط متخصصان از آن سر درمی‌آورند، «فلسفه قاره‌ای» می‌تواند تصور شما را عوض کند. سایمون کریچلی در این کتاب از مهم‌ترین جریان فکری اروپا در ۲۰قرن اخیر می‌گوید؛ جریانی که فیلسوفانش فقط درباره حقیقت و هستی بحث نکردند، بلکه سراغ پرسش‌هایی رفته‌اند که به زندگی روزمره ما گره خورده‌اند: انسان کیست؟ آزادی یعنی چه؟ چرا رنج می‌کنیم؟ اخلاقی از کجا می‌آید؟ و اصلاً چگونه باید زندگی کنیم؟

کریچلی به جایی آنکه خواننده را در انبوه اصطلاحات فلسفی رها کند، مسیر شکل‌گیری فلسفه قاره‌ای را از دل اندیشه‌های متفکرانی چون هگل، نیچه، هایدگر، سارتر و دیگران دنبال می‌کند. اهمیت کتاب در همین است: به جای ارائه مجموعه‌ای از نام‌ها و نظریه‌های پراکنده، نشان می‌دهد این اندیشه‌ها چگونه به یکدیگر پاسخ داده‌اند و چرا هنوز برای فهم جهان امروز اهمیت دارند.

«فلسفه قاره‌ای» از آن کتاب‌هایی نیست که فقط برای دانشجویان فلسفه نوشته شده باشد. اگر تا امروز از فلسفه فاصله می‌گرفتید چون تصور می‌کردید چیزی دور از زندگی واقعی است، این کتاب می‌تواند نقطه شروع مناسبی باشد. کریچلی کمک می‌کند بفهمیم بسیاری از پرسش‌هایی که امروز درباره تنهایی، مسئولیت، مرگ، آزادی، سیاست، معنا و هویت داریم، سال‌هاست ذهن فیلسوفان را به خود مشغول کرده‌اند. ترجمه خوش‌خوان خشایار دیبھی می‌نیز کتاب را برای خواننده فارسی‌زبان دسترس پذیرتر کرده است. این اثر ۲۰۰صفحه‌ای که به چاپ ششم رسیده، در مجموعه «مختصر مفید» نشر ماهی منتشر شده است؛ بنابراین با کتابی فشرده اما جدی روبه‌رو هستیم که قرار نیست همه فلسفه را به جای شما بخواند، بلکه قرار است کنجکاوای تان را روشن کند. اگر می‌خواهید بدون غرق شدن در کتاب‌های چندصدم صفحه‌ای، با یکی از مهم‌ترین سنت‌های فلسفی آشنا شوید و بعد سراغ آثار بزرگ‌تر بروید، این کتاب انتخابی هوشمندانه است و شاید مهم‌تر از آن شما را وادار کند دوباره به شیوه زندگی خودتان فکر کنید.

آگهی مناقصه عمومی بصورت الکترونیک شهرداری تهران منطقه ۱۰

شماره (۱۷-۱۴۰۵) کد آگهی: ۲۰۸

شهرداری منطقه ۱۰ تهران در نظر دارد امور مشروحه ذیل را از طریق برگزاری تشریفات مناقصه عمومی به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید.

متقاضیان می توانند اسناد مناقصه را از طریق تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> دریافت نمایند. شرکت‌کنندگان از زمان انتشار آگهی تا پایان وقت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱ (ساعت ۲۴) می توانند نسبت به دریافت و بارگذاری ،امضاء و مهر و موم کلیه اسناد مناقصه در پاکت الف و برگ (برگ‌های) پیشنهاد قیمت در پاکت ب به وسیله توکن اقدام نمایند.

ردیف	موضوع	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	مبلغ سپرده شرکت در مناقصه (ریال)	شرایط متقاضی	مدت
۱	عملیات مرمت و باز سازی ایستگاه‌های خط BRT۲ و ایستگاه‌های خط ۴ (آزادی، ارومیه و جمهوری اسلامی) - توسعه محله‌ای منطقه ۱۰	۲۴۴,۱۷۵,۲۸۹,۵۴۰	۱۲,۲۰۸,۷۶۴,۴۷۷	۱- دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری در رسته راه و ترابری یا ابنیه یا حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری و ربالی در رسته راه و ترابری یا ابنیه یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران	۱۲ ماه
۲	برآورد تهیه و نگهداشت انواع تجهیزات ایمنی و ترافیکی و پروژه‌های من شهردارم (توسعه محله‌ای) منطقه ۱۰	۵۵,۱۵۹,۹۳۸,۱۲۰	۲,۷۵۷,۹۹۶,۹۰۶	۱- دارا بودن گواهینامه صلاحیت پیمانکاری و ظرفیت آزاد کاری و ربالی در رسته راه و ترابری یا حداقل پایه پنج از سازمان برنامه و بودجه کشور ۲- دارای کارت الکترونیک معتبر ارائه دهندگان خدمت و تأمین‌کنندگان شهرداری تهران و ظرفیت آزاد کاری و ربالی در رسته راه و ترابری یا تجهیزات ترافیکی معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری تهران	۱۲ ماه

محیط زیست (HSE) در انجام پروژه ضروری می‌باشد و رعایت آن توسط پیمانکار الزامی می‌باشد.

به قراردادهای پیش پرداخت تعلق نمی‌گیرد. بدیهی است شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف مقرر در اسناد مناقصه بوده و شهرداری در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است. ضمناً مشروح شرایط مناقصه در اسناد درج گردیده که شرکت‌کنندگان باید مدارک را پس از اخذ مهر و امضا نموده و در پاکت‌های الف و ب در سامانه تالار آگهی بارگذاری نمایند.

روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۰

روز، ساعت و محل قرائت پیشنهاد ها در اسناد مناقصه منظور شده است.

الف) سپرده شرکت در مناقصه : مبلغ سپرده به صورت فیش واریز نقدی و یا ارائه اصل ضمانتنامه بانکی از بانک‌های دارای مجوز از بانک مرکزی (حداقل دارای سه ماه اعتبار از تاریخ صدور).

ب) محل دریافت اسناد و قبول پیشنهادات :

محل دریافت و بارگذاری اسناد الکترونیک : در بستر سایت تالار آگهی معاملات شهرداری تهران به نشانی <http://business.tehran.ir> می‌باشد.

ج) مهلت ارائه اسناد: وفق تاریخ و ساعت اعلامی در مقدمه آگهی
*** اجرای ضوابط زیست‌محیطی و رعایت کلیه الزامات سلامت، ایمنی و

هر قطره‌ای که امروز هدر می‌رود

فردایی بی‌آب را رقم می‌زند

در مصرف آب صرفه جویی کنیم

